Al-Fātiẖah [1]:1

Ayat ini bermaksud mengajarkan adab—dan Allah tentu lebih mengetahui maksudnya—agar Nabi-Nya *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam* memulai tiap-tiap urusannya dengan basmalah atau menyebut nama Allah. Berharap mendapatkan pertolongan dengannya atau mencari berkah dari menyebut nama-Nya—begitu juga umatnya—berkenaan dengan ucapan apa saja maupun perbuatan apa saja secara umum yang memenuhi syarat sebagai urusan żī bālin. Rasulullah bersabda: "Setiap urusan *żī bālin* yang di dalamnya tidak dimulai dengan bismillāhir raẖmānir raẖīm maka berkurang berkahnya atau sedikit". Urusan żī bālin adalah urusan yang di dalamnya batas-batas syariat diperhatikan dan dijaga baik-baik, bukan urusan yang diharamkan atau tidak disukai (makruh), juga bukan urusan yang sudah disyariatkan bacaan-bacaan tertentu padanya.[1]

Urusan sehari-hari yang memiliki bacaan-bacaan tertentu sangat banyak, dan sulit bagi awam menghafalnya. Ibnus Suni (w. 364 H./974 M.) menghimpun tidak kurang dari 225 urusan dalam sehari semalam yang bacaannya sudah ditentukan dalam lebih dari 700 hadiṡ dan aṡar.[2]

Alih-alih menjawab mengapa begitu banyak bacaan yang disyariatkan padahal agama itu simpel, saya memilih mengikuti semampunya saja disertai niat menghidupkan sunah untuk takarub, dan yakin walaupun sedikit bacaan yang bisa dipraktekkan namun khasiatnya jauh lebih besar dan efektif untuk membentuk jiwa-jiwa yang beradab. Secara bertahap saya mulai dengan satu atau dua aktifitas sehari-hari dan bacaannya. Cobalah tidak menambah

---

[1] Al-Baijuri: **Tuẖfatul Murīd ‘Ala Jauharatit Tauhīd,** Penahkik DR. Ali Jum’ah Muhammad Asy-Syafi’i (Darus Salam, Kairo, Cetakan Pertama, 2002) h. 22.

Sabda Rasulullah dimaksud dipublikasikan oleh Abu Daud, Ibnu Majah, An-Nasai dalam *‘amalul yaumi wal lailah,* Ibnu Hiban dan Daruquṭni, dari Abu Hurairah:

كُلُّ أَمْرٍ ذِيْ بَالٍ لَا يُبْدَأُ فِيهِ بِبِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ فَهُوَ أَبْتَرُ أَوْ أَجْذَمُ أَوْ أَقْطَعُ

[2] Hitungan kami itu berdasarkan bab-bab yang berfrasa "mā yaqūlu" (bacaan yang diucapkan) dalam kitab Ibnus Suni: **‘Amalul Yaumi Wal Lailah, Sulūkun Nabiyyi Ṣallallāhu ‘Alaihi Wa Sallam Ma’a Rabbihi ‘Azza Wa Jalla Wa Mu’āsyaratihi Ma’al ‘Ibādi,** Penahkik DR. Abdurahman Kauṡar (Syirkah Daril Arqam bin Abil Arqam, Beirut, Cetakan Pertama, 1998).

bacaan untuk aktifitas yang lain sebelum bacaan untuk aktifitas sebelumnya terbiasakan.

Sebagai permulaan, kami hanya menyontohkan bacaan (dan khasiatnya, jika ada) untuk rangkaian aktifitas sehari-hari dalam keadaan normal yang penulis biasa kerjakan. Kami berharap Anda mengetahui bacaan untuk aktifitas Anda sendiri yang spesifik.[3]

Bacaan bersiap tidur dan bangun tidur serta khasiatnya.

1—Rasulullah *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam* apabila menempati pembaringan, beliau membaca: "Dengan menyebut nama-Mu ya Allah aku hidup dan aku mati."

بِاسْمِكَ اللّٰهُمَّ أَحْيَا وَأَمُوْتُ

Khasiat bacaan-bacaan menjelang tidur apabila disertai dengan kesadaran akan hidup dan mati di tangan Allah antara lain memperoleh ganjaran yang lebih baik daripada disediakan seorang pembantu untuk meringankan beban kerja, diganti salat sunat malam yang terlewat, diberi kebaikan dunia dan akhirat yang diminta orang malam itu, dan sebagainya. Adapun ketika bangun tidur, Rasulullah membaca: "Segala puji bagi Allah yang menghidupkan kami kembali sesudah kami mati dan kepada-Nya kami akan dikumpulkan."

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُوْرُ

Khasiat berzikir akan Allah ketika bangun tidur adalah memutus satu dari tiga ikatan yang dijeratkan Setan pada saat seseorang tidur. Dua ikatan yang lainnya masing-masing diputuskan oleh berwudu dan salat sesudah itu. Jika ikatan-ikatan itu berhasil diputus maka terbentuk jiwa yang tangkas dan bersih. Jika tidak, jiwa yang malas dan kotor.

[3] Kami mengambil bacaan-bacaan yang paling singkat saja dari doa-doa dan zikir-zikir yang terdapat dalam buku M. Tarsi Hawi: **Terjemah Al-Adzkar Imam An-Nawawi** (PT Alma'arif, Bandung, Cetakan Pertama, 1984). Begitu juga khasiat-khasiat sebuah bacaan kami merangkumnya dari hadiṡ-hadiṡ yang disampaikan buku ini.

Bersih-bersih badan.

2—Rasulullah *ṣallallāhu ʻalaihi wa sallam* pada saat masuk ke tempat buang air, beliau membaca: "Dengan nama Allah. Ya Allah aku berlindung kepada Engkau dari setan khubuṡi dan setan khabaiṡ."

بِسْمِ اللهِ اللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

Keluar dari sana beliau membaca: "Aku memohon ampunan Engkau."

غُفْرَانَكَ

Aktifitas di kamar mandi yang mungkin dilakukan setelah itu, misalnya membasuh tangan, menghirup air ke dalam hidung lalu menghembuskannya (istinsyaq wal istinṡar), menyikat gigi, berwudu, mandi, dan berhanduk, jika Anda dapati bacaan-bacaan tertentu yang mengiringinya maka bacalah, tetapi jika tidak maka awalilah setiap perbuatan itu dengan basmalah agar tidak kurang berkahnya dan tidak sedikit. Begitu juga aktifitas beres-beres pakaian dan tempat tidur. Adapun sewaktu melepaskan pakaian, Rasulullah membaca: "Dengan nama Allah yang tiada Tuhan selain Dia."

بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ

Khasiat bacaan ini adalah sebagai penutup aurat agar tidak menarik perhatian jin.

Berapih-rapih.

3—Rasulullah *ṣallallāhu ʻalaihi wa sallam* apabila mengenakan pakaian, gamis, selendang atau sorban, beliau membaca: "Ya Allah, aku memohon kepada Engkau kebaikannya dan kebaikan yang berkaitan dengannya. Aku berlindung kepada Engkau dari kejahatannya dan kejahatan yang terkait dengannya."

اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرِ مَا هُوَ لَهُ وَأَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّهِ وَشَرِّ مَا هُوَ لَهُ

Ada khasiat lebih dari bacaan sewaktu mengenakan pakaian baru kemudian menyedekahkan pakaian yang lama, yaitu berada dalam penjagaan dan jaminan Allah, serta hidup dan mati dicatat dalam fi sabilillah.

4—Apabila bercermin, beliau *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam* membaca: "Segala puji bagi Allah. Ya Allah, sebagaimana Engkau telah baguskan penciptaanku maka baguskan juga akhlakku."

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ اَللّٰهُمَّ كَمَا حَسَّنْتَ خَلْقِي فَحَسِّنْ خُلُقِي

Barangkali sambil menyisir dan memakai minyak wangi, dan apabila tidak menemukan bacaan untuk aktifitas ini maka awali saja dengan basmalah agar tidak kurang berkahnya dan tidak sedikit.

Bangun malam.

5—Apabila bangun dari tidurnya pada malam hari, Rasulullah *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam* membaca: "Tidak ada Tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Ya Allah aku memohon ampunan Engkau atas dosaku, dan aku meminta kepada Engkau akan rahmat Engkau. Ya Allah tambahlah ilmu kepadaku, dan jangan Engkau jadikan hatiku menyimpang sesudah Engkau beri aku hidayah. Berilah aku rahmat dari sisi Engkau. Sesungguhnya Engkau Maha pemberi."

لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ أَسْتَغْفِرُكَ لِذَنْبِيْ وَأَسْأَلُكَ رَحْمَتَكَ، اَللّٰهُمَّ زِدْنِي عِلْمًا وَلَا تُزِغْ قَلْبِي بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنِي وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

6—Kemudian (setelah bersuci) pergi ke luar untuk menatap langit pada malam itu sambil membaca beberapa ayat terakhir surat Ali ‘Imrān, mulai dari *inna fī khalqis samāwāti wal arḍi* (ayat ke 190) dan seterusnya hingga *wattaqullāha la’allakum tufliẖūn* (ayat ke 120).

Di awal perjumpaan kembali.

7—Rasulullah *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam* membenarkan bacaan seseorang sesampainya di saf salat: "Ya Allah, berilah aku sebaik-baik apa

yang Engkau berikan kepada hamba-hamba Engkau yang saleh." Beliau menyatakan kebaikan orang itu tentu semakin bertambah dan diberi pahala syahid.

اَللّٰهُمَّ آتِنِي أَفْضَلَ مَا تُؤْتِي عِبَادَكَ الصَّالِحِيْنَ

Selanjutnya sesudah siap memulai salat membaca tasbih, tahlil, tahmid, takbir dan istigfar, masing-masing sepuluh kali. Rasulullah mengatakan bahwa setiap kali seseorang membacanya, Allah menyahut: "Ini untuk-Ku," kecuali istigfar, Allah menyahut: "Sesungguhnya Aku sudah lakukan."

Dalam setiap keberadaanku, sebutan yang baik selalu untuk-Mu.

8—Beragam bacaan di dalam salat ditransmisikan secara sahih dari Rasulullah *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*, dan pada umumnya Muslim mafhum termasuk hukumnya. Takbiratul ihram (rukun, sedangkan takbir-takbir selainnya sunat), doa istiftah (sunat), membaca ta'awwuż (sunat), membaca fatihah (wajib, dan sesudah membaca "amin" Imam disunatkan diam sejenak sekira-kira makmum dapat menyelesaikan fatihahnya dengan bacaan yang cepat), membaca sebuah surat Al-Quran (sunat, dan membaca satu surat pendek selengkapnya lebih afdal daripada membaca sebagian dari surat yang panjang), membaca amin (sunat). Membaca tasbih rukuk (sunat, dan dibaca langsung setelah berhenti mengucapkan takbir dari posisi berdiri hingga batas rukuk agar di dalam salat tidak ada ruang kosong di antara dua posisi yang tidak terisi dengan zikir), mengucapkan *tasmi'* (sunat, sewaktu bangkit dari rukuk) begitu juga membaca zikir pada *i'tidal* (dan tidak dimakruhkan membaca Al-Quran pada saat ini, lain halnya ketika rukuk dan sujud). Membaca tasbih sujud (sunat, juga dibaca langsung setelah berhenti mengucapkan takbir sambil bergerak sujud). Meminta ampunan, rahmat, penyempurnaan, dan sebagainya ketika duduk di antara dua sujud (sunat). Membaca tasyahud (sekali pada salat-salat dua rakaat, dua kali pada salat wajib tiga atau empat rakaat, dan orang yang masbuk bisa tiga atau empat

kali. Tasyahud akhir, wajib, sedangkan tasyahud awal, sunat), dilanjutkan dengan membaca salawat, kemudian berdoa apa saja yang disukai.

Seseorang mengadu kepada Rasulullah *ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam* bahwa dia tidak bisa berdoa panjang-panjang sehingga hanya meminta Surga dan berlindung kepada Allah dari Neraka. "Doamu itu sudah panjang," komentar beliau.

Kemudian mengucapkan salam (rukun, dan ucapannya yang wajib adalah *assalāmu ‘alaikum wa raẖmatullāh,* sedangkan menambahi dengan *wabarakātuh* tidak disunahkan).

Membaca doa qunut pada salat subuh sesudah bangkit dari rukuk (sunat "ab’aḍ", yang apabila terlewat, walaupun karena lupa, disempurnakan dengan sujud sahwi).

Doa istiftah, tasbih ruku’, bacaan i’tidal, tasbih sujud dan doa setelah tasyahud bermacam-macam, begitu juga doa qunut. Kalau Anda mengetahuinya dan menghafalnya, sebaiknya semua dirangkum dalam sekali baca. Atau, Anda baca sebagian-sebagian pada tiap-tiap rakaat atau tiap-tiap salat, begini juga baik.

Bukti kalau aku berbicara dengan-Mu sepenuh hati.

9—Sunat meminta rahmat setiap kali membaca ayat Al-Quran tentang rahmat: "Ya Allah, aku sungguh meminta kepada Engkau segala macam rahmat."

اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ رَحْمَةً

Apabila sampai pada ayat tentang azab, sunat meminta keselamatan: "Ya Allah, aku sungguh meminta kepada Engkau keselamatan."

اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

Apabila yang dibaca ayat yang menyucikan Allah, sunat membaca: "Maha suci Allah, Tuhan semesta alam."

تَبَارَكَ اللّٰهُ رَبُّ الْعَالَمِيْنَ

Sesudah membaca ayat *alaisallāhu bi ahkāmil hākimīn*—bukankah Allah hakim sebaik-baiknya? (At-Tīn [95]: 8)—sunat mengucapkan: "Benar, dan aku termasuk orang-orang yang bersaksi atasnya."

بَلٰى وَأَنَا عَلَى ذٰلِكَ مِنَ الشَّاهِدِيْنَ

Dan sebagainya. Imam Nawawi menyampaikan zikir-zikir tersebut beserta dalil-dalilnya di dalam kitabnya "Al-Bayānu Fī Ādābi Hamalatil Qurān" (kitab ini sudah tersedia terjemahannya di pasaran). Rujuklah ke sana kalau perlu.

Engkau tahu sesungguhnya aku ingin terus berada di samping-Mu.

10—Usai salat sebaiknya tidak segera beranjak pergi, tetapi berzikir sejenak, sekedar istigfar tiga kali sudah cukup, dan itu dengan bacaan yang sederhana saja, misalnya:

أَسْتَغْفِرُ اللهَ أَسْتَغْفِرُ اللهَ

Afdal kalau merangkum semua bacaan yang diterima dari Rasulullah *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam* seperti susunan zikir yang biasa dibacakan bersama usai salat berjamaah magrib dan subuh, yaitu: istigfar tiga kali, kemudian *allāhumma ajirnī minan nār* tujuh kali, *allāhumma antas salāmu* dan seterusnya, *allāhumma lā mani'a limā a'ṭaita* dan seterusnya, tasbih, tahmid dan takbir tiga puluh tiga kali, *lā ilaha illallāhu wahdahu lā syarīka lahu* dan seterusnya, diakhiri dengan memuji Allah dan salawat kepada Nabi kemudian berdoa—"Dengan doa apa saja yang ia kehendaki," ujar Rasulullah.

Khasiat dari zikir bakda salat tersebut adalah mengambil faedah dari waktu mustajab. Rasulullah menjawab pertanyaan tentang doa yang sangat diperhatikan oleh Allah: "Doa di akhir malam dan baru selesai salat," ujarnya.

Menghitung umur.

11—Sesudah salat subuh sebaiknya tidak tidur lagi karena seperti dikatakan oleh Rasulullah *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam:* "Bumi menjerit nyaring kepada Allah saking kesal melihatnya." Gunakan waktu dengan aktifitas yang

bermanfaat untuk kesehatan jiwa dan raga, dunia dan akhirat, berupa kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan ilmu, dengan ibadat, dengan sesuatu yang memberi manfaat kepada orang lain, dan dengan nafakah untuk diri dan orang-orang dalam tanggungan Anda. Di luar empat aktifitas ini adalah "tempat perjamuan" setan. Beraktifitas di sana bisa membuatmu mabuk dunia, melupakan akhirat, dan melalaikan Allah.[4]

12—Dan ingatlah dalam setiap keadaan selalu ada perintah Allah yang harus dilaksanakan, larangan Allah yang harus dijauhi, dan ketentuan Allah yang harus diridai.[5] Tentu banyak aktifitas yang sudah disyariatkan bacaan-bacaan tertentu padanya. Namun apabila tidak dapat menghafalnya maka awali saja setiap urusan żī bālin dengan basmalah agar tidak kurang berkahnya dan tidak sedikit. Wallāhul Muwāfiq.

Di sini, urusan żī bālin yang dimaksud adalah setiap urusan yang di dalamnya batas-batas syariat diperhatikan dan dijaga baik-baik, dan bukan urusan yang diharamkan atau yang dimakruhkan.

---

[4] Selengkapnya dalam *Adab Menjalankan Ibadah Dari Terbit Hingga Terbenamnya Matahari* dalam buku Fuad Syaifuddin Nur: **Kitab Maraqi Al-'Ubudiyyah Syekh Nawawi Al-Bantani** (Wali Pustaka, Jakarta, Cetakan Kedua, Juni 2018).

[5] *Maqalah Pertama: Sesuatu Yang Harus Dimiliki Oleh Setiap Mukmin* dalam buku Imron Rosidi: **Kitab Para Pencari Tuhan, Futuhul Ghaib Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani** ***rah.a.*** (Citra Media Pustaka, Yogyakarta, Cetakan Kedua, 2016).